


ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูกบฏอก



นางสาว ผนทอง ศิริพงษ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ปริญญาตรีศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2532

ISBN 974-569-854-7

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

015389

I103041b2

THE EFFECTS OF MEDITATION TRAINING IN
ANAPANASATI METHOD ON THE
BASKETBALL SHOOTING
ACCURACY

Miss Phonthong Siripongse

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
For the Degree of Master of Education

Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University

1989

ISEN 974-569-854-7

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อ
ความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล
โดย นางสาวณทอง ศิริพงษ์
ภาควิชา พลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร.วิจิต คณิงสุขเกษม

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

.....
(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรภักย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศศิพงษ์ สุวรรณชากา)

.....
(อาจารย์ ดร.วิจิต คณิงสุขเกษม)

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัครชู)

.....
(อาจารย์ ดร.จรรณ มีสิน)

ผนทอง ศิริพงษ์ : ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการยิง
ประตูบาสเกตบอล (THE EFFECTS OF MEDITATION TRAINING IN ANAPANASATI
METHOD ON THE BASKETBALL SHOOTING ACCURACY) อ.ที่ปรึกษา : อ.ดร.วิชิต
คณิงสุขเกษม, 71 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ เปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อ
ความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล โดยมีกลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 3 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต ปีการศึกษา 2531 คัดเลือกเฉพาะผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิแนวใด ๆ
มาก่อนและนำมาสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) จากนั้นนำมาทดสอบความแม่นยำ
ในการยิงประตูบาสเกตบอลเพื่อหาผู้ที่มีความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลใกล้เคียงกัน จำนวน 60
คน มาแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน โดยกลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ฝึกสมาธิเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 2
เป็นกลุ่มที่ฝึกสมาธิและฝึกยิงประตูบาสเกตบอล กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มที่ฝึกยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว
กลุ่มที่ 4 ไม่ได้รับการฝึกใด ๆ ให้กลุ่มตัวอย่างรับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกสมาธิและการฝึกยิงประตู
บาสเกตบอลเป็นเวลา 8 สัปดาห์ วัดระดับคลื่นอัลฟาและทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล
ของทุกกลุ่มก่อนและหลังการฝึก นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผล โดยการทดสอบค่า t (t -test) วิเคราะห์
ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) และการทดสอบความแตกต่าง
ระหว่างคู่ด้วยวิธีของตุคกี (Tukey)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ทุกกลุ่มมีระดับสมาธิหลังจากฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 มีระดับสมาธิหลังจากการฝึกสูงกว่ากลุ่มที่ 3 และ กลุ่มที่ 4
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ทุกกลุ่มมีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลหลังจากการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 มีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลสูงกว่ากลุ่มที่
4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. กลุ่มที่ 2 มีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลสูงกว่ากลุ่มที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05
6. กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 3 มีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลไม่แตกต่างกันอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
7. กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 มีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัย
สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2531

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา 2537 7/10/10

PHONTHONG SIRIPONGSE : THE EFFECTS OF MEDITATION TRAINING IN ANAPANASATI METHOD ON THE BASKETBALL SHOOTING ACCURACY. THESIS
ADVISOR : VIJIT KANUNGSUKKASEM, Ed.D. 71 PP.

The purpose of the research was to compare the effects of meditation training in Anapanasati method on the basketball shooting accuracy.

Sixty female students in Matayomsuksa 3 of Wachirathamsatit school who had never practiced the meditation before were chosen by simple random sampling. All of them were tested for the basketball shooting accuracy and then were matched by group into 4 groups. The first group practiced only in the meditation training program. The second group practiced in both the meditation training and the basketball shooting program. The third group practiced only in the basketball shooting program and the fourth group practiced nothing. The subjects practiced the meditation training and the basketball shooting program for 8 weeks. All of them were tested with the alpha wave level and the basketball shooting accuracy before the beginning of the program and after the end of the program. The data were analyzed in terms of t-test, One-way Analysis of Variance, and Tukey method.

The results were as follow :-

1. Every group had the meditation level after training significantly higher than before training at .05 level
2. The first group and the second group had the meditation level after training significantly higher than the third group and the fourth group at .05 level.
3. Every group had the basketball shooting accuracy after training significantly higher than before training at .05 level.
4. The first group, the second group, and the third group had the basketball shooting accuracy significantly higher than the fourth group at .05 level.
5. The second group had the basketball shooting accuracy significantly higher than the first group at .05 level.
6. The first group and the third group had no significant difference at .05 level on the basketball shooting accuracy.
7. The second group and the third group had no significant difference at .05 level on the basketball shooting accuracy.

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2531

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของอาจารย์และผู้ที่ทรงคุณวุฒิ
หลายท่าน ความปรารถนาดี คำแนะนำ และข้อมูลต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ ที่ได้
จากท่านทั้งหลายนั้น เป็นสิ่งที่มีความหาศาลอย่างหาที่เปรียบมิได้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา ที่ท่านได้
กรุณาเอื้อเฟื้อให้ยืมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการใช้
เครื่องมืออย่างละเอียด

ขอกราบขอบพระคุณ พระครูวิจิตรธรรมสาร ที่พระคุณท่านได้กรุณาเป็น
วิปัสณาจารย์ในการฝึกอบรมสมาธิให้แก่ฉันเรียน เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ อาจารย์สุรางค์ศรี เมฆานนท์ และคุณสมศักดิ์ เกียรติคานุสรณ์
ผู้ซึ่งให้ความสนับสนุนและเป็นผู้นำนำหัวข้องานการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ คณาจารย์ที่โรงเรียนวชิรธรรมสาริต ที่ให้ความร่วมมือและ
ความช่วยเหลือในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.วิจิต คุ้มสุขเกษม ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สุเนศ นวกิจกุล รองศาสตราจารย์ประพันธ์ ลักษณะพิสุทธิ์ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ
แนะนำ แก่ใจ ขอบกพรอง ให้ข้อเสนอแนะต่าง ๆ ตลอดจนให้ข้อคิดที่มีคุณค่าต่อการ
ทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

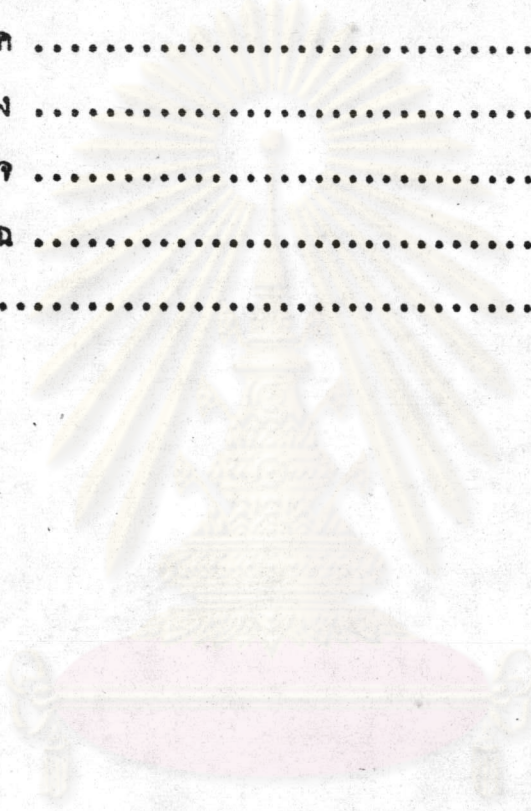
ขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่ และพี่ชายศักดิ์ ศิริพงษ์ ที่ได้สนับสนุนและให้กำลังใจ
เสมอมา

ณทอง ศิริพงษ์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
สมมติฐานของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
ข้อตกลงเบื้องต้น	4
ความจำกัดในการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
คำจำกัดความของคำที่ใช้ในการวิจัย	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
3 วิธีดำเนินการวิจัย	22
กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัย	22
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	22
การเก็บรวบรวมข้อมูล	23
การวิเคราะห์ข้อมูล	24
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	25
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และขอเสนอแนะ	31

	หน้า
บรรณานุกรม	39
ภาคผนวก	44
ภาคผนวก ก	45
ข	48
ค	52
ง	57
จ	62
ฉ	67
ประวัติผู้วิจัย.....	71



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับคลื่นอัลฟา ก่อนการฝึกสมาธิ และหลังการฝึกสมาธิของทุกกลุ่ม	25
2	การวิเคราะห์ความแปรปรวน เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับคลื่นอัลฟา ระหว่างกลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4 ภายหลังจากการฝึกสมาธิ.....	26
3	ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับคลื่นอัลฟา ระหว่างกลุ่มแต่ละกลุ่ม	27
4	ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงประตู บาสเกตบอล ก่อนการฝึก และหลังการฝึกของทุกกลุ่ม.....	28
5	การวิเคราะห์ความแปรปรวน เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการยิงประตู บาสเกตบอล ระหว่างกลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4	29
6	ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงประตู บาสเกตบอล ระหว่างกลุ่มแต่ละกลุ่ม.....	30

ศูนย์วิจัยการกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย